2026年11月

献立表(幼児)

SunSun保育園

日 曜	時間帯		材　料　名
2 月	昼食	おさかなごはん	米、水、ツナ味付缶、こまつな、もやし、酒、食塩、焼きのり
		千草焼き	卵、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、鶏ひき肉
		カル鉄サラダ	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、食塩
		小松菜のすまし汁	こまつな、えのきたけ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		パイン	エネルギー625kcal　食塩2.8ｇ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
4 水	昼食	豚肉とキャベツの丼	豚肉、酒、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、油、みそ、砂糖、しょうゆ、米、人参
		豆腐の野菜そぼろ煮	木綿豆腐、豚ひき肉、小松菜、玉ねぎ、人参、しょうが、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、片栗粉
		三糸湯	ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水
		パイン	エネルギー836kcal　食塩2.2ｇ
	午後おやつ	アメリカンドッグミニ、牛乳	魚肉ソーセージ、ホットケーキ粉、卵、牛乳、油
5 木	昼食	サンドイッチ	食パン、スライスチーズ、ハム
		ポテトサラダ	じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩、卵
		ミネストローネスープ	豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、セロリ、マカロニ、にんにく、油、トマトジュース缶、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉
		アンパンマンポテト	アンパンマンポテト
		ーロゼリー	エネルギー492kcal　食塩2.2ｇ
	午後おやつ	ババロアいちご	いちご、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン、水
6 金	昼食	くりごはん	米、もち米、水、こんぶ、酒、食塩、ゆでくり
		鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油
		パスタサラダ	スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム
		卵のみそ汁	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、じゃがいも
		オレンジ	エネルギー757kcal　食塩2.8ｇ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
9 月	昼食	ごはん	米、水
		デジプルコギ	豚肉、おろしにんにく、おろししょうが、玉まねぎ、人参、ねぎ、えのきたけ、にら、ごま油、ごま、しょうゆ、砂糖、酒
		シルバーサラダ	はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩
		ミニトマト、オレンジ	エネルギー513kcal　食塩1.0ｇ
	午後おやつ	カリカリごまいりこ、牛乳	いわし(煮干し)、砂糖、ごま、水
10 火	昼食	SUNNY　SIDE　UPのパン	ロールパン
		魚介のグラタン	えび、たら、たまねぎ、ブロッコリー、バター、洋風だしの素、食塩、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パン粉、パセリ粉
		ブロッコリーの塩昆布	ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩
		コンソメスープ	キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも
		パイン	エネルギー436kcal　食塩2.2ｇ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶
11 水	昼食	中華丼	米、白菜、ねぎ、人参、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、中華スープ、食塩、醤油、砂糖、片栗粉、水
		えのきと豆腐のスープ	えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ
		パイン	エネルギー599kcal　食塩2.2ｇ
	午後おやつ	金時豆の甘煮、牛乳	金時豆、砂糖、醤油
12 木	昼食	ごはん	米、水
		たらのおかか衣	たら、食塩、卵、小麦粉、水、油、めんつゆ・3倍濃縮、砂糖、みりん、かつお節、しょうゆ
		おくらとちくわの海苔あえ	オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖
		さつま芋の味噌汁	さつまいも、にんじん、白菜、小松菜、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵
		バナナ	エネルギー589kcal　食塩2.8ｇ
	午後おやつ	お菓子、チーズ	
13 金	昼食	麦ごはん	米、押麦、水
		豆腐の野菜そぼろ煮	木綿豆腐、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、片栗粉
		海藻サラダ	ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま
		ミニトマト、バナナ	エネルギー645kcal　食塩1.8ｇ
	午後おやつ	おふのきな粉ラスク,牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉、牛乳
16 月	昼食	ごはん	米、水
		酢豚	豚肉、醤油、おろししょうが、油、人参、玉ねぎ、じゃがいも、水、砂糖、みりん、食塩、ケチャップ、酢、片栗粉、ピーマン
		きゅうりの酢の物	きゅうり、カットわかめ、ちくわ、酢、砂糖、食塩
		オレンジ	エネルギー606kcal　食塩1.6ｇ
	午後おやつ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩
17 火	昼食	SUNNY　SIDE　UPのパン	ロールパン
		ポークビーンズ	豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉
		ひじきと玉ねぎのサラダ	ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩、こしょう
		オレンジ	エネルギー521kcal　食塩2.0ｇ
	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ
18 水	昼食	栄養満点丼	豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、油、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、米
		もずくスープ	ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩
		パイン	エネルギー572kcal　食塩1.7ｇ
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク
19 木	昼食	五目御飯	米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、いんげん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒
		鮭の竜田揚げ	さけ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ、にんじん、油揚げ、まいたけ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵
		ブロッコリーとおからのサラダ	ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ
		バナナ	エネルギー518kcal　食塩2.6ｇ
	午後おやつ	豆乳もち、チーズ	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
21 土	昼食	親子丼	米、水、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、卵、みつば、焼きのり
		もずくみそ汁	もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁
		パイン	エネルギー568kcal　食塩2.3ｇ
	午後おやつ	お菓子	
24 火	昼食	肉みそうどん	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、みそ、酒、砂糖、水、片栗粉
		さつま芋の天ぷら	さつまいも、水、小麦粉、卵、油
		ブロッコリーの塩昆布	ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩
		パイン	エネルギー652kcal　食塩1.6ｇ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	アレルゲン除去用市販菓子
25 水	昼食	カレーライス	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ
		コールスローサラダ	ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ
		ミニトマト、バナナ	エネルギー689kcal　食塩1.9ｇ
	午後おやつ	ヨーグルト入りケーキ、牛乳	小麦粉、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、砂糖、卵、ベーキングパウダー
26 木	昼食	ごはん	米、水
		さばの塩焼き	さば、食塩
		小松菜のサラダ	こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま
		納豆みそ汁	挽きわり納豆、ねぎ、かつおだし汁、みそ、油揚げ、たまねぎ、卵、えのきたけ
		オレンジ	エネルギー515kcal　食塩1.7ｇ
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩
27 金	昼食	麦ごはん	米、押麦、水
		大豆の五目煮	大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、こんぶ、ごぼう、人参、たまねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、醤油
		きゅうりの華風サラダ	きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油
		バナナ	エネルギー483kcal　食塩1.7ｇ
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖
28 土	昼食	はるまきどん	米、豚ひき肉、にんじん、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩
		ニラ玉スープ	にら、にんじん、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩
		パイン	
	午後おやつ	お菓子	エネルギー692kcal　食塩1.9ｇ
30 月	昼食	ごはん	米、水
		ポテトのキャベツ焼き	豚ひき肉、マッシュポテト、キャベツ、食塩、片栗粉、油、あおさ
		鉄分サラダ	ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま
		とろろ昆布みそ汁	にんじん、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろこんぶ、カットわかめ
		パイン	エネルギー634kcal　食塩2.6ｇ
	午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ（煮物用）、和風だしの素、砂糖、しょうゆ

☆表記の一日の栄養量は３歳以上の幼児で計算しています。
☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
　実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。
☆アレルギーの申請をされている場合は,原因食品を除去・代替して提供します